

El mejor ejercicio

Texto clave: 1 Timoteo 4:7, 8

Introducción

En 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió separar un día para recordarle al mundo la necesidad de moverse, es decir, de ejercitar el físico (caminadas, paseos en bicicleta, cultivar el jardín de la casa).

La OMS publicó, en 2008, una guía para incrementar los niveles de actividad física, tomando en consideración que 1,9 millones de muertes son atribuidas a bajos niveles de actividad física. Hoy, sin duda alguna, todos están de acuerdo en la necesidad de la práctica de ejercicio para tener salud y prevenir enfermedades.

¿Por qué, aparentemente, el apóstol menospreció la actividad física? ¿Qué es lo que él realmente está diciendo con esas palabras?

Ejercicio físico (1 Tim. 4:8)

El apóstol Pablo inicia este capítulo llamando la atención de Timoteo para las situaciones del momento: apostasía, órdenes innecesarias, fábulas profanas y de ancianas caducas. Enseguida, él usa la palabra griega *gymnasia* (ejercicio) para hacer referencia a la práctica del ejercicio físico, aunque para él eso fuese de poco provecho (ver 1 Tim. 4:8).

¿A qué se está refiriendo el apóstol Pablo cuando dice que el ejercicio físico es poco provechoso? En otros pasajes de sus epístolas, el apóstol Pablo utiliza ilustraciones de los deportes griegos en sus mensajes a las iglesias. Por ejemplo, las carreras atléticas en busca del premio de la victoria (ver 1 Cor. 9:24-27, 2 Tim. 2:4-5).

En los días del apóstol Pablo los gimnasios griegos eran semejantes a los que conocemos hoy. Estos tenían pistas de carreras, arenas para luchas, etc. Era un lugar donde los jóvenes promovían la fuerza y la habilidad de su cuerpo por medio de la preparación física.

Los griegos exaltaban la fuerza y la habilidad de un atleta. Por eso, la motivación de ellos no era el cuidado de la salud, sino la ostentación física personal. Entendiendo el texto de esa manera, nos damos cuenta que el apóstol Pablo no estaba menospreciando la actividad física en sí misma, como un recurso para mejorar la salud y la prevención de enfermedades.

“Pablo no está menospreciando los beneficios del ejercicio físico. El cuerpo humano es “templo del Espíritu Santo” (1 Cor. 6:19-20) y todo cristiano debe mantenerse en el mejor estado posible de salud. Esto requiere una razonable cantidad de ejercicio físico. Lo que le preocupa a Pablo es que la austeridad o el ejercicio físico de cualquier naturaleza se convierta en un fin en sí mismo, para detrimento de la piedad del carácter. El valor moral de cualquier aspecto de un sano vivir no consiste en lo que una persona está haciendo con su cuerpo, sino en el progreso espiritual que su buen estado físico ha hecho posible” (*Comentario bíblico adventista*, t. 7, p. 314). En los días actuales, la práctica del ejercicio físico es ampliamente comprobada y recomendada.

Ejercicio espiritual

El otro término importante en estos dos versículos es la palabra *piedad*. Del griego *eusebeia*, significa ser

devoto o vivir de acuerdo con la voluntad de Dios. Eso apunta a una vida consagrada a las cosas espirituales. El apóstol Pablo la usó solamente en algunas oportunidades para enfatizar su importancia.

La piedad está relacionada con la verdadera religión. Ella tiene que ver con la vida devocional del cristiano, con la adoración a Dios, con la integridad y también con la debida actitud que debemos tener para con el prójimo.

Hay tres aspectos relacionados con la piedad que debemos considerar:

1. La práctica de la piedad: ¿cómo hacer la gimnasia de la piedad? Aquí, el apóstol Pablo no se está refiriendo a ejercicios físicos (carreras, caminatas o maratones), sino que explica que aquello que acontece en la naturaleza física también acontece en la naturaleza espiritual. Si nuestros músculos espirituales no se están ejercitando nos sentiremos débiles, incapaces de resistir a las dificultades y de vencer a las tentaciones; hasta que finalmente moriremos en el sentido espiritual.

“Dios desea que el hombre ejercite sus facultades de raciocinio; y el estudio de la Biblia fortalecerá y elevará el intelecto como ningún otro estudio puede hacerlo. Es el mejor ejercicio intelectual y espiritual para la mente humana” (*Joyas de los testimonios*, t. 2, p. 308).

“La oración es el aliento del alma. Es el secreto del poder espiritual. No puede ser sustituida por ningún otro medio de gracia, y conservar, sin embargo, la salud del alma. La oración pone al corazón en inmediato contacto con la Fuente de la vida, y fortalece los tendones y músculos de la experiencia religiosa” (*Mensaje para los jóvenes*, p. 247).

2. La piedad para todo es provechosa: el apóstol presenta un contraste entre el ejercicio físico y el ejercicio de la piedad. Una vida de oración, una vida de estudio de la Biblia, una vida de ayuda al prójimo traerá muchos beneficios físicos, mentales, sociales y espirituales en todas las áreas de nuestra vida.

3. La piedad tiene la promesa de la eternidad: tenemos que reconocer que por más que una persona haya seguido los principios de salud y, como consecuencia, haya cuidado de su físico, un día ella morirá. Y si esa persona saludable no tenía un compromiso con Dios, no aceptó a Jesús, entonces ella solamente habrá vivido mejor en la vida presente pero no disfrutará la vida futura.

Conclusión

El mundo moderno sufre en razón de un estilo de vida inadecuado.

Hoy podemos tomar dos decisiones importantes: practicar el ejercicio físico y el ejercicio espiritual.

La vida física y terrena un día finalizará. Debemos buscar a Cristo diariamente y con él vivir durante la eternidad. Nada puede compararse con esto. Realiza la mejor elección hoy. ◀

Pr. Daniel Villar

Director de Mayordomía Cristiana y Salud de la Unión Peruana del Sur